

Конспект занятия в старшей группе «Подводное царство»

Цель:

Обучение детей плаванию способом «кроль», закаливание и укрепление здоровья детей.

Программное содержание:

1. Упражнять в умении детей всплывать и лежать на поверхности воды на груди; скользить на груди; работать ногами, как при плавании способом «кроль»; делать многократные выдохи в воду.
2. Способствовать развитию силовых качеств.
3. Воспитывать умение слышать команды преподавателя и четко выполнять их.

Материал и оборудование:

Плавательные доски, обруч, круги, свисток.

Методы и приёмы:

Объяснение задач, показ некоторых элементов упражнений взрослым; показ упражнения ребёнком; упражнения-повторения; звуковой ориентир-свисток; подвижная игра.

Ход занятия:

Вводная часть.

Дети спускаются в воду и строятся у дальнего бортика.

Преподаватель:

- Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в подводное царство. Нас ждет встреча с ее обитателями. Отправляемся в путь.

- Мы с веселым ручейком	Ходьба обычная в колонне по одному.
Вместе к морю поплывем.	Ходьба на носках, руки на поясе.
Скачут капли-капитошки	
Поднимайте выше ножки.	Ходьба, высоко поднимая ноги.
Ручеек звенит, журчит,	
Быстро, весело бежит.	Легкий бег змейкой.
Вот уже течет река	
Широка и глубока.	Перестроение в колонну по двое.
К морю подбирается,	
Шире разливается.	

- И вот перед нами море
Бушует, шумит на просторе.

**Разминка «Морские обитатели»
под музыкальное сопровождение «Шум моря»**

1. «Водоросли».

- Качает вода соленая
Водоросли зеленые

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки поднять через стороны вверх; 2 – наклон вправо; 3 – наклон влево; 4 – и.п. (6 раз).

2. «Водоросли» (2).

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки поднять через стороны вверх; 2 – наклон вперед; 3 – наклон назад; 4 – и.п. (6 раз).

3. «Морской конек».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – выпад правой (левой) ногой вперед; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – и.п. (6 раз).

4. «Морская звезда».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – сделать глубокий вдох; 2 – принять горизонтальное положение; 3 – руки-ноги в стороны; 4-5 – лежать на поверхности воды; 6 – и.п. (6 раз).

5. «Морской ежик».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – сделать глубокий вдох; 2 – Погрузиться в воду с головой; 3 – сгруппироваться; 4-5 – всплыть и лежать на поверхности воды; 6 – и.п. (6 раз).

6. «Летучие рыбы».

И.п.: ноги вместе, руки на поясе; 1-2 – прыжок вперед; 3-4 – прыжок назад (6 раз). Чередовать с ходьбой.

7. «Подышим морским воздухом».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – сделать глубокий вдох носом, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3-4 – выдох ртом, и.п. (4 раза).

Основная часть.

1. Упражнение «Рыба - меч».

Дети стоят у дальнего бортика. По команде преподавателя дети по очереди скользят на груди (повторить 4 раза).

3. Упражнение «Рыба – меч проплывает через рифы ».

По сигналу преподавателя дети по очереди скользят через обручи, работая ногами способом «кроль» (3 раза).

Заключительная часть.

1. П/и «Берегись, акула!».

Считалкой выбирается акула:

- Приплывали три дельфина,
Выгибали к небу спины,
Налетали с трех сторон,
Ты, акула, выйди вон!

Акула становится на одной стороне бассейне – это ее жилище. Остальные дети – морские коньки, дельфины, рыбы... Они плавают на море – по всему бассейну. По сигналу преподавателя «Берегись, акула!» акула быстро «выплывает на море», стараясь поймать морских обитателей. Пойманных уводит в свое жилище. Игра повторяется 4-5 раз.

2. Свободное плавание детей – 5 минут. Выход из воды по свистку.