

Конспект занятия по плаванию в старшей группе «Обитатели красного моря»

ЦЕЛИ:

1. Продолжать формировать умение нырять в обруч сверху.
2. Осваивать умение поднимать голову для вдоха при плавании.
3. Учить согласовывать работу рук и ног при плавании в стиле «кроль».
4. Воспитывать выносливость при плавании на дальние расстояния (8 м).
5. Совершенствовать навыки плавания с помощью элементов синхронного плавания, одновременного выполнения упражнений.
6. Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения; вызывать приятные эмоции.

ОБОРУДОВАНИЕ

Плавающие «воротики», ориентиры: «звездочка», тонущие игрушки.

Разминка на суше

Инструктор. Ребята, сегодня мы с вами попали в необычное море. Оно называется Красное. Как вы думаете, почему?

Дети предлагают различные варианты ответов.

В этом море очень много кораллов.

1. «Пройди, не наступи». И.п.: стоя в колонне. Дети ходят с высоким подниманием коленей, перешагивая через препятствия.

Мы ходили, мы бродили,
Все кораллы обходили,
Выше ноги поднимали,
Через них переступали.

2. «Любопытные ребята». И.п.: стоя. Делают наклоны вперед, руками достают до пола, ноги держат прямыми.

Любопытные ребята:
Раз — согнулись, разогнулись
Два — нагнулись, потянулись.

3. «На дне». И.п.: лежа на полу, на груди. Работают ногами в стиле «кроль».

Вдруг ребята превратились в дельфинов.
Дельфинята тут играли и
Хвостами все стучали.

4. «Мельница». И.п.: стоя, одна рука поднята вверх, вторая прижата к туловищу. Работают руками в стиле «кроль».

Мы друг друга догоняли,
Никого не упустили.

Инструктор. Сегодня мы с вами будем дельфинами!

Дети спускаются в воду по трапу.

Упражнения в воде

Инструктор. Здесь тоже есть кораллы, мы их дружно обойдем.

1. «Преодолей препятствие». И.п.: стоя в колонне друг за другом; рядом — дорожка с палками и обручами. Дети приседают боком под палку с выдохом в воду или ныряют в обруч сверху.

Инструктор. Выбрали дельфины среди кораллов себе домик. (Показывает на ориентиры на бортике.) Дальше дельфины проверяют, нет ли опасностей. А теперь пойдём знакомиться с соседями. (Показывает на ориентиры на противоположном бортике.) Но сначала проверим наши хвостики, помогут они нам доплыть до соседа?

2. «**Хвостики**». И.п.: стоя, держась двумя руками за борт, принимают горизонтальное положение, ложась лицом на воду. Работают ногами в стиле «кроль», поднимая лицо над водой для вдоха. **ноги кролем**

Инструктор. Теперь можно отправляться знакомиться с соседями.

3.«**В путь**». И.п.: стоя возле борта, руки вверх «стрелочкой». Дети выполняют упражнение «стрела». **Стрела**

4.«**Озорные дельфины**». И.п.: то же. Дети плывут на груди, работая руками кролем. **мельница**

Инструктор. Что-то море зашумело, дельфины заволновались, испугались и попрятались в свои дома.

5. «**Спрятались**». И.п.: стоя у бортиков, делают упражнение «водолазы», у борта задерживая дыхание, держась руками за бортик; приседают под воду с задержкой дыхания. **Выдох в воду**

Во время выполнения упражнения «водолазы», ставятся «плавучие воротики».

Инструктор. Посмотрите, что к нам пригнал ветер: плавучие кораллы! Чтобы за них не зацепиться, надо глубоко нырнуть.

6. «**Дельфины ныряют**». И.п.: стоя в одну колонну друг за другом. Дети выполняют «торпеду» — ныряют под плавучие ворота, плывут, работая ногами в стиле «кроль». **торпеда**

Инструктор. Молодцы, никто не зацепился за кораллы! Что, ребята-дельфинята, много жителей в Красном море? А кого вы выбрали себе в друзья, мы сейчас узнаем.

Дети ныряют, достают игрушку со дна бассейна. **игра**

7. «**Встретимся с друзьями**». И.п.: стоя; в одну колонну друг за другом, руки «стрелочкой». Дети плывут кролем до конца бассейна, не вставая на ноги, поднимая голову для вдоха. **торпеда на дальность**

Инструктор. Покажите, с кем вы подружились. Дельфинята устали и решили отдохнуть, погреть свои спинки на солнышке.

8. «**Морские звезды**». Дети выполняют одно из упражнений: «звездочка».

В конце проводится подвижная игра «Ловишка с поплавком» или «Караси и карпы».