

## Конспект занятия по плаванию для старшей группы «Путешествие по водоёмам»

### Задачи:

1. Закреплять навыки погружения в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду, в лежании на воде.
2. Развивать физические и морально-волевые качества: ловкость, быстроту, смелость, находчивость.
3. Воспитывать гигиенические навыки: самостоятельно и последовательно одеваться, раздеваться, аккуратно складывать свои вещи в шкафчик, мыться под душем, вытираться насухо полотенцем.
4. Расширять знания детей об обитателях водного мира, развивать воображение и фантазию.

### Методические приёмы:

1. Объяснение с игровыми приёмами.
2. Игры.

### Оборудование:

Резиновый мяч.

### Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

На суше:

#### Разминка за инструктором:

Раз, два, три, четыре, пять, Будем дружно мы шагать.

Влево, вправо повернёмся

И друг другу улыбнёмся.

Руки вверх, руки вниз.

Делай с нами, не ленись!

Сели, встали, сели, встали,

Снова сели, не устали.

Два прыжка на левой ножке,

Два прыжка на правой ножке.

Повторили это снова,

Потянулись. И готово!

Мотивация. Предложить детям побывать в гостях у обитателей водного мира.

#### I. Основная часть.

В воде:

Занятие проводится в форме игр.

Воспитатель рассказывает о водоёмах и о животных, которых там можно встретить.

№	Водоём	Название игры	Задачи игры
1.	<i>Болото</i>	«Цапля и лягушки»	Упражнять в погружении в воду с головой.

2.	<i>Озеро</i>	«Охотники и утки»	Упражнять в задержке дыхания, развивать ловкость и увёртливость.
3.	<i>Река</i>	«Сердитая рыбка»	Упражнять в умении всплывать, развивать быстроту, ловкость.
4.	<i>Море</i>	«Акула и дельфин»	Упражнять в скольжении и в плавании при помощи ног «кроль», развивать внимание.
5.	<i>Океан</i>	«Кит и медуза»	Упражнять в выдохе в воду и в лежании на воде.

Описание игр:

- «Цапля и лягушки».

Дети произвольно располагаются по бассейну и прыгают («лягушки»). Водящий – «цапля» стоит у бортика. Водящий говорит:

« Цапля кушать захотела,  
Я лягушек бы поела.  
Выхожу я на охоту,  
Поищу вас по болоту!»

После чего «лягушки прячутся» под воду (погружаются в воду с головой). «Цапля» ловит тех, кто не спрятался.

- «Охотники и утки».

Игра на выбывание.

Выбирается водящий – «охотник», у него в руках мяч. Остальные игроки – «утки». Водящий мячом целится в «уток». Чтобы мяч не попал в «утку», она должна спрятаться под водой. «Подстреленные утки» выбывают из игры. Победителем становится последняя «утка». Она будет следующим «охотником».

- « Сердитая рыбка».

Дети («рыбки») свободно передвигаются по бассейну, купаются. Водящий («сердитая рыбка») отвернувшись к бортику лицом «спит». Передвигаясь по бассейну, дети повторяют:

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка наверное спит.  
Подойдём мы к ней, разбудим  
И узнаем, что же будет.

Дети «будят» сердитую рыбку и она начинает охотиться за ними. Пойманной считается та «рыбка», которая не успеет «сгруппироваться» под водой (сделать «поплавок»).

- «Акула и дельфин».

Игра на внимание.

Дети располагаются вдоль одного из бортиков бассейна. Инструктор в произвольном порядке произносит слова: «акулы» или «дельфины». Дети выполняют соответствующее упражнение:

«Акулы» - плывут до противоположного бортика при помощи ног «кроль», руки впереди. «Дельфины» - скользят, отталкиваясь от бортика и вытягивая руки и ноги.

- «Кит и медуза».

Игра на расслабление.

Дети располагаются либо вдоль бортика, либо произвольно по бассейну. Инструктор произносит слова: «кит» или «медуза». Дети выполняют упражнения, соответствующие этим словам:

«Кит» - выдох в воду, 3 – 5 раз;

«Медуза» - лежать на воде, считая до 5.

Повторить эти задания 2 – 3 раза.

## **I. Заключительная часть.**

Построение и организованный выход из воды.