

Конспект занятия по плаванию в старшей группе. «Поиски золотой рыбки».

Цель: способствуя формированию здорового образа жизни, развивать творческие способности у детей.

Программные задачи:

- закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди и на спине, с плавательной доской; элементы техники плавания брассом; согласованность движений при плавании неспортивным способом;
- развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде;
- закреплять элементы аквааэробики, гидропластики и синхронного плавания в музыкальных композициях; формировать умение выполнять упражнения синхронно;
- развивать ловкость, быстроту и общую выносливость;
- тренировать дыхательную мускулатуру;
- способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- воспитывать смелость; доброту, отзывчивость на чужую беду; дать возможность каждому ребенку почувствовать принадлежность к сплоченной группе единомышленников; совершенствовать экологическую культуру детей;
- доставить детям радость, создать хорошее настроение.

Материал к занятию: музыкальный центр, диск с фонограммой музыки В. Шаинского на песню «Чунга - чанга», музыки М. Дунаевского на песню «Водяного» из мультфильма «Летучий корабль», музыки вальса Андрея Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля»; костюмы почтальона Печкина, Водяного, резиновые игрушки (лягушка, утка, цапля); конверт с письмом от Нептуна, мини- аквариум с плавающей рыбкой; плавательные доски, небольшие надувные мячи (8 шт), тонущие игрушки (раки – 5 шт), , две корзины с плавающими предметами (теннисные шарик, разовая пластиковая посуда, резиновые маленькие мячики – «прыгуны», пластмассовые кубики и др).

Ход занятия.

И н с т р у к т о р: С добрым утром, с днем прекрасным!
Мы собрались, как на праздник.
Ведь приятно детворе
Поиграть со мной в воде?

Д е т и: Да!
Стук в дверь.

И н с т р у к т о р: Тише, детки, что за стук
В нашу дверь раздался вдруг?
Кто к нам рвется так беспечно?

Входит почтальон – П е ч к и н.

Здравствуйте, да это Печкин!

П е ч к и н: У меня для вас письмо –
Получите – ка его!

Вручает письмо и уходит.

И н с т р у к т о р: Почтальон торопился не зря –
Весть принес от морского царя.
Просто так нас не стал бы тревожить,
Приключилось что страшное, может?

Открывает и читает письмо.

«Я, Нептун, морской Владыка,
Бью челом вам и тоскую:
Водяной – негодник выкрал
Мою рыбку золотую.
А ведь пресная вода
Для малышки так вредна!
Выручайте, помогите!
Рыбку поскорей спасите.
Речные жители помогут
Вам верную найти дорогу!»

И н с т р у к т о р: Поможем Владыке морскому?

Д е т и: Да!

И н с т р у к т о р: Тогда – в добрый путь!
Начинаем мы с пруда!
В воду быстро заходите
И места свои найдите.
Имитируем движения,
Подражая, в упражнениях.

По сигналу инструктора дети выполняют упражнения.

1. Подражая лодочке с веслами,
Наклонившись к воде,
Шагаем и гребем руками по воде.

Игровое упражнение «Лодочки с веслами»: ходьба по дну, помогая гребковыми движениями рук.

2. Как уточки шагайте
В полуприседе в воде.
Почаще вы ныряйте,
Побольше пузырей пускайте.

Игровое упражнение «Уточки - нырочки»: ходьба по дну в полуприседе, чередуя вдох и выдох в воду, погружаясь под воду с головой.

3. Подражая лягушатам,
Прыг – шлеп, прыг – шлеп,
Прыгай весело, дружок!

Игровое упражнение «Лягушки - веселушки»: из положения присев выпрыгивать на двух ногах вперед и снова приседать.

В руках инструктора появляется игрушка - Л я г у ш к а. Он подражает голосу лягушки.

Л я г у ш к а: Привет, ква – квакствуйте, друзья!
Дорогу укажу вам я,

Что к Водяному приведет.
Но сил сначала наберем –
Все дружно сделаем зарядку.

Дети рассчитываются в шеренге на первый – второй и перестраиваются в две шеренги

Мячи берите по порядку,
Смотрите, слушайте, вникайте
И за лягушкой повторяйте!

Звучит музыка В Шаинского на песню «Чунга - чанга». Дети выполняют комплекс гидроаэробики с мячом «Зарядка лягушат».

1. «Лягушата проснулись и потянулись».

И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

2. «Лягушата приседают, ноги разминают».

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, присесть, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, присесть (4 раза).

3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются»

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).

4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, присесть, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются».

И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, наклонять туловища вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».

И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

Заранее на дно опускаются тонущие игрушки (раки). К одному из раков прикреплена записка – подсказка.

Игра «Утка - нырка».

Дети ныряют вниз головой, стараясь найти рака на дне бассейна. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

Один из детей достает со дна рака, к которому прикреплена записка с подсказкой.

И н с т р у к т о р: (Разворачивает записку и громко читает)

«Плыть на груди и на спине
С доской в руках вам нужно.
Двигать ритмично и быстреей
Ногами кролем дружно».

Упражнение: плавание на груди и на спине с доской: ноги работают кролем в согласовании с дыханием.

В руках инструктора появляется игрушка – ц а п л я. Он подражает голосу старой цапли.

Ц а п л я:

Давно живу я на болоте!
Здесь просто так никто не ходит.
За рыбкой золотой приплыли?
Едва живая, обессилен,
Она без воздуха морского чуть дышит.
Вы помочь готовы?

Д е т и: Да.

Ц а п л я:

Как «насос» дышите вы, пузыри пуская,
Выдох в воду, вдох - и снова
Пузыри пускать готовы!

Игровое упражнение «Насос». Стоя в шеренге спиной к бортику, по сигналу дети выполняют многократные выдохи в воду.

Звучит музыка «Песни Водяного» из мультфильма «Летучий корабль».

Появляется В о д я н о й.

В о д я н о й:

Я – Владыка заболотный,
Соответственно и стать.
Но что мне летать охота –
Всем на это наплевать.
Оттого я зол и вреден
И бессовестен совсем.
Вот возьму и за обедом
Золотую рыбку съем!

И н с т р у к т о р:

Что ты, что ты, Водяной!
Разве ты такой плохой?
Вспомни, как помог Ивану
Чудный выстроить корабль!
Ты не выспался, поди?
Рыбку кушать погоди!
Разберемся, в чем тут дело,
Что тебе здесь надоело?

В о д я н о й:

Посмотрите, что творится –

Замутили всю водицу:
Склянки, банки, тряпки, кринки,
Даже рваные ботинки!
Кто в такую дребедень
Хочет влезть на целый день?
Никого здесь не осталось,
Даже рыбы разбежались.

И н с т р у к т о р: Перестань – ка ты браниться –
Мы очистим всю водицу!
Мусор соберем в два счета –
Станет озером болото!

Игра «Соберем мусор».

Акватория бассейна делится пополам разделительной дорожкой. Соответственно детей разделяют на две команды и строятся в шеренгу вдоль одного из бортиков. Из корзинок на водную территорию каждой команды хаотично разбрасывается «мусор» (разовая пластиковая посуда, теннисные шарики, кубики и другие плавающие предметы) в равном количестве. По сигналу, дети обеих команд быстро собирают «мусор» в свои корзинки, стоящие на противоположном бортике. Выигрывает команда, собравшая «свой мусор» первой.

В о д я н о й: Уважили, спасибо, Водяного.
А к испытаниям иным готовы?
Отдам я рыбку, так тому и быть,
Но вам придется сквозь тоннель проплыть!

Игровое упражнение «Проплыви через тоннель». Четыре ребенка образуют тоннель из двух обручей. Остальные дети выстраиваются в колонну по одному. По сигналу, дети по очереди выполняют скольжение на груди с работой ног кролем через тоннель из вертикально удерживаемых обручей, стараясь не задеть обруч.

В о д я н о й: Ай – да, дети, вот так мастера!
Чистой стала в озере вода!
Рыбки возвращаются обратно –
Им резвиться в чистоте приятно!
Познакомить вас с рыбками?

Д е т и: Да!

В о д я н о й: Назовите каких без труда?

Дети называют рыб.

И н с т р у к т о р: В водоеме рыбки пляшут –
Хвостиками круть да круть!
Как танцуют детки наши
Хочешь, Водяной взглянуть?
Подарочек прими от них –
Танец рыбок золотых!

Звучит вальс на музыку А. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля».
Дети выполняют танцевальные движения с элементами синхронного

плавания, гидропластики (волнообразные движения руками справа – налево, сверху – вниз, наклон туловища назад, приседания; «поплавок» с переходом «звездочку»; перестроение в круг лицом друг к другу, взявшись за руки вверху, спиной друг другу с обхватом руками за талию, наклоны туловища назад и вперед лицом в воду, ходьба приставным шагом с полуприседом в одну и в другую сторону; «поплавок» - «стрелка»; поворот кругом в круг лицом друг к другу; выполнение волнообразных движений руками с наклоном туловища назад и приседанием).

В о д я н о й: Как светло и ясно на душе!
Я давно не отдыхал уже.
С вами подружиться очень рад,
Увидал отзывчивых ребят,
Ловких, смелых, щедрых и внимательных,
Да еще в воде таких талантливых!
Вот вам рыбка, и ступайте с Богом,
Ну, а я пойду вздремну немного.

Водяной отдает инструктору мини-аквариум с плавающей рыбкой, прощается с детьми и уходит.

Дети подходят к бортику и рассматривают «золотую» рыбку.

И н с т р у к т о р: Дети, действуя ловко и смело,
Совершили вы доброе дело:
Нептуну возвратили золотую рыбешку,
Помогли Водяному немножко.
Испытания прошли все на диво,
Вам за это большое спасибо!
Настало время нам проститься,
До новых встреч в воде, друзья!

Занятие закончилось. Дети по одному выходят по лестнице из воды.

Литература.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А, Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.

Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М., 2008.

В.С. Васильев. Обучение детей плаванию. М., 1989.

С.В. Яблонская, С.А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.

М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду.

М., 2009.