**Конспект ОД по физической культуре (плавание)**

**Развлечение**

 **«В поисках сокровища»**

для детей подготовительной группы.

Разработала:

Инструктор по ФК ДОУ № 40 г. Липецка

Беспалова Людмила Анатольевна

**Задачи:**

**Образовательной области «Физическое развитие»**

* Закреплять элементы аква-аэробики, при выполнении упражнений с аквагантелями.
* Совершенствовать скольжения на груди и спине.
* Закреплять навыки всплывания («поплавок») и лежания («звездочка») на воде.
* Совершенствовать навыки детей в плавании в ластах с движениями ног.
* Совершенствовать навыки ныряния в глубину и с доставанием предметов со дна бассейна.
* Совершенствование упражнений на дыхание.
* Закреплять культурно-гигиенические навыки.
* Воспитывать интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
* Закреплять правила поведения на воде.

**Образовательной области «Познавательное развитие»**

* Познакомить детей с обитателями моря: морскими коньками, рыбами, дельфинами.
* Воспитывать положительное отношение ко всем видам животных.

**Образовательной области «Художественно - эстетическое развитие»**

* Вызвать эмоциональный отклик на музыку, двигательную импровизацию под нее.

**Образовательной области «Речевое развитие»**

* Вовлекать в игровое взаимодействие со сверстниками.
* Воспитывать дружеские отношения в коллективе детей.

**Оборудование:** карта-схема путешествия с заданиями, весла, круги, тонущие предметы (рыбки, коньки), дуги для ныряния, кораблики из бросового материала, ласты, аквагантели, аквапалки, сундук, призы, музыкальный центр, очки для плавания.

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Дети заходят в бассейн. Играет спокойная музыка с шумом прибоя, всплеском волн, криком чаек.*

**Инструктор: -** Ребята, что вы слышите?

**Дети:** - Шум волн, прибоя, крик чаек.

**Инструктор:** - А где это бывает?

**Дети:** - На море.

**Инструктор:** А давайте мы с вами представим, что оказались на острове. А кого мы можем встретить на острове?

**Дети:** Моряков, пиратов.

**Инструктор:-**  Ребята, смотрите, а что это на воде плавает? Это же бутылка. Давайте посмотрим, что у нее внутри. Внутри, какая то записка. В ней написано, что капитан Флинт зарыл клад на Необитаемом острове и указал место, где он спрятал свой клад. А где же карта?

Педагог обращает внимание на рядом расположенную карту.

- Давайте рассмотрим ее. Ребята, а вы хотите отправиться на поиски клада?

**Дети:** Да.

**Инструктор:**

Сегодня клад мы отправляемся искать. Вам много трудностей придется испытать. Надо ловкими вам стать, Чтобы клад нам увидать!

 *( Дети заходят в воду, берут аквагантели и становятся свободно)*

**Инструктор:** Чтоб в дорогу нам собраться, Нужно спортом заниматься, Чтобы выполнить разминку - Встаньте, выпрямите спинки, Носик выше поднимайте, От друзей не отставайте!

*(под музыку Барбарики «Волна» выполняется разминка в воде).*

**Разминка в воде:**

1. И. п.: стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища, аквагантеля в правой руке.

1) поднять руки через стороны вверх, переложить аквагантелю из правой (левой) руки в левую (правую)

2) и.п. (6 – 7 раз)

2. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, аквагантеля в правой руке.

1) поворот вправо (влево), переложить аквагантелю из правой (левой) руки в левую (правую).

2) и.п. (6 – 7 раз)

3. И. п.: стойка, стойка, ноги врозь, руки вверху, аквагантелю держим двумя руками.

1) наклон вправо (влево)

2) и.п. (6 – 7 раз)

4. И. п.: стойка, стойка, ноги врозь, аквагантелю держим двумя руками.

1) наклониться вперед, не опуская головы, руки вперед

2) и.п. (6 – 7 раз)

5. И. п.: стойка, стойка, ноги врозь, аквагантелю держим двумя руками.

1) опустить аквагантелю вниз

2) и.п. (6 – 7 раз)

6. И. п.: стойка, стойка, ноги врозь, руки внизу, аквагантелю держим двумя руками.

1) поднять правую (левую) ногу, аквагантелей коснуться колена.

2) и.п. (6 – 7 раз)

7. И. п.: стойка, стойка, ноги врозь, руки внизу, аквагантелю держим двумя руками.

1) присед, развести колени в стороны, аквагантелю опустить вниз.

2) и.п. (6 – 7 раз)

8. И.п. – стойка, аквагантеля зажата между ног

Прыжки вправо и влево. (16-32 раза)

9. И.П. - стойка, аквагантелю держим двумя руками.

1) поднять аквагантелю вверх (вдох)

2) и.п. (выдох) (4-5 раз)

**Инструктор:**

Мы размялись, разогрелись

Весла мы сейчас возьмем.

И на байдарках за кладом поплывем.

*(Дети берут весла, одевают круги, строятся у бортика бассейна.)*

**Инструктор:** Самое главное правило: нельзя толкаться, а то наши байдарки могут перевернуться. Дети готовы. Тогда в путь! (Дети имитируют движения, как при плавании на лодке - 1 круг).

**Звуковой сигнал к окончанию упражнения.**

**Инструктор**: Сушите весла ( дети кладут весла на бортик и снимают круги). Ребята, мы приплыли к острову «Веселых пузырей».

«Мы под воду приседаем, смело, пузыри пускаем. Вдох, выдох не спеша, пузыри пускать пора - 1,2,3 - мы пускаем пузыри».

Скажем дружно «1,2,3 - мы пускаем пузыри». (4-5 раз)

**Инструктор:** Пока мы пускали пузыри,мы не заметили как приплыли в залив «Морских звезд»

Попрошу всех смирно встать, Что скажу всем выполнять. Руки в стороны держите, На живот скорей ложитесь – «Звездочку» нам покажите. Раз, два, три – «звездочками» стали мы (дети выполняют упражнение «звездочка». Раз, два, три, четыре, пять - будем «звездочками» мы опять (упражнение повторяется).

*Дети выполняют «звездочку на груди» (2-3 раза).*

**Инструктор:** Вот мы с вами оказались на острове «Поплавков». Чтобы на волнах лежать,

 «Поплавком» должны вы стать.

Раз, два, три – «поплавками» стали мы

(дети выполняют упражнение «поплавок». Раз, два, три, четыре, пять - будем «поплавками» мы опять

 (упражнение повторяется).

*Дети выполняют «поплавок» (2-3 раза).*

*Инструктор по плаванию отмечает детей, дольше всех задержавших дыхание и выполнивших правильную группировку.*

**Инструктор:**  Ребята, на нашем пути стоят корабли, мы приплыли с вами в морскую гавань. Давайте посчитаем, сколько кораблей стоит в гавани. На море нет ветра, и корабли не могут двинуться с места. Давайте поможем им перебраться на остров «Морских стрел. ( Дети убирают руки за спину и дуют на кораблики, без помощи рук, чей кораблик первым переплывет на противоположную сторону бассейна).

**Инструктор:** Вот и добрались мы до острова «Морских стрел». «Мы сейчас на воду ляжем «стрелки» разные покажем». Звучит команда: « 1, 2, 3 - стрелочка скользи». *Дети выполняют* *скольжение на груди (2-3 раза).*

**Инструктор:** «Стрелку» мы перевернем, на спине скользить начнем. *Дети выполняют скольжение на спине (2-3 раза).*

**Инструктор:** А теперь мотор включаем и быстрее уплываем. *Дети выполняют скольжение на груди с попеременной работой ног (2-3 раза).*

**Инструктор**: Наше путешествие продолжается. На нашем пути остров «Морских коньков». Морские коньки и рыбки попали в беду, и просят нас о помощи освободить их от сетей. Поможем им ребята. Давайте представим, что мы с вами водолазы, одеваем костюмы, застегиваем, надеваем маски.

*Игра «Водолазы» (2-3 раза).* Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна морских коньков и рыбок.

Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

**Инструктор:** Давайте с вами посчитаем сколько мы спасли морских коньков и рыб. Молодцы ребята, помогли морским конькам и рыбкам. Смотрите, нам говорят спасибо жители этого острова дельфины. Они очень ласковые, добрые и любят очень играть с детьми. Давайте и мы с вами поиграем с дельфинами.

В море плавают дельфины, Среди волн мелькают спины. Только что они здесь были, Поиграли и уплыли.

**Игра «Веселые дельфины»**
Дети поочередно ныряют под дугу, продвигаясь вперед, руки вытянуты вперед, тело входит в воду постепенно. После выполнения выстраиваются на противоположном бортике, затем возвращаются назад, также ныряя поочередно (2 – 3 раза).

**Инструктор:** Ребята, мы все испытания почти прошли, осталось лишь одно. Нам нужно найти ключи от сундука, в котором находятся сокровища. Вы готовы, тогда в путь.

**Эстафета:** Чья команда быстрее?

Дети делятся на две команды и становятся в затылок друг другу. Дети одевают ласты и берут аквапалки. По сигналу первые плывут на противоположную сторону бассейна на груди с работой ног кролем и берут одну часть детали ключа, возвращаются, работая ногами на спине и передают аквапалку. Когда приплывет последний участник, дети собирают ключ. *(Чья команда быстрее* *справится с заданием.)*

**Инструктор:** молодцы ребята, все ключи мы с вами собрали. А где же сундук, может он на дне морском, давайте поищем его. А вот и сундук пирата Флинта, давайте посмотрим, что там внутри (открывают сундук и достают из него подарки. Раздают детям).

На этом наше морское путешествие подошло к концу. Желаю вам, ребята, быть добрее и смелее, День ото дня становится сильнее, здоровее! Регулярно спортом заниматься, Быстрее расти и закаляться! До свидания!

**Литература:**

Арзамасцева, Морозова, Миклева: Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДО» Издательство: [АРКТИ](https://www.labirint.ru/pubhouse/3247/), 2011 г.

С.В.Колесникова«Детская аэробика: Методика, базовые комплексы», Ростов на Дону: Феникс, 2005 г.

Рыбак М.В. «Раз, два, три, плыви», Москва : Обруч, 2010.

# Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками», Москва, 2012 г.

М.Д.Маханева «С физкультурой дружить – здоровыми быть», Москва, 2009 г.

С.В. Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», Москва, 2008 г.