**Конспект занятия по плаванию «Приключения маленьких пловцов»**

**Образовательная область:** физическое развитие

**Вид деятельности**: плавание

**Тип занятия**: сюжетно-игровое

**Вид занятия**: итоговое

**Возраст:** дети 7 года жизни

**Методы и приемы:**

* Словесные**:** беседа, художественное слово, вопросы к детям, указания к действию, показ, объяснение.
* Наглядные: показ упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, демонстрация картинок, мультимедийная презентация.
* Практические: повторение упражнений.
* Игровые: проблемно – игровая ситуация, игры и игровые упражнения.
* Стимулирующие: похвала, поощрение, подчеркивание достижений, ситуация успеха.

**Цель:** Повышать мотивацию к занятию и приобщать детей к здоровому образу жизни через обучение детей плавательным способностям.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

* Приобщать детей к здоровому образу жизни.
* Способствовать закаливанию детского организма.
* Формировать правильное дыхание и правильную осанку.
* Профилактика плоскостопия.

***Образовательные:***

* Совершенствовать навыки погружения в воду с головой на задержку дыхания.
* Совершенствовать умения в выполнении продолжительного и непрерывного выдоха в воду.
* Совершенствовать навыки всплывания и лежания на воде («звездочка», «поплавок», «стрелочка»).
* Продолжать закреплять движения ног как при плавании способом «кроль» у неподвижной опоры.
* Закреплять умения плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с подвижной опорой.
* Развивать физические качества: общую выносливость, координацию, ловкость.

***Воспитательные:***

* Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
* Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.
* Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, самостоятельность).

**Предварительная работа**:

* Разучивание подготовительных упражнений на суше.
* Рассматривание иллюстраций с показом способов плавания и различных упражнений.
* Отгадывание загадок.
* Беседы о здоровом образе жизни.
* Чтение пословиц и поговорок о здоровье и закаливании.

**Оборудование и инвентарь:**

* Мультимедийное оборудование, компьютерная презентация «Мы здоровью скажем – да! Будем здоровые всегда!»
* Фонограммы детских песен, музыкальных композиций.
* Резиновые шапочки, надувные игрушки, тонущие игрушки, плавающие. предметы, плавательные доски, трубы, свисток.
* Массажеры, корригирующие дорожки, поддоны с камнями.
* Обручи, тонущие игрушки.
* Тубы, ласты.
* Куб с картинками.
* Массажные мячи.
* Витамины.
* Костюм Русалочки, ожерелье, сундучок.
* Камни зеленого и красного цвета.

**Ход занятия**

**Организационная часть**

**(на суше)**

**Ведущий:** Ребята, сегодня на адрес детского сада пришло звуковое письмо. Давайте его послушаем.

**Демонстрация видеоролика**



**Царь Нептун:** «Здравствуйте, ребята! В подводном царстве случилась беда. Злая колдунья заколдовала мою дочь Русалочку, и она заболела, у нее пропал голос, аппетит, она не может улыбаться, плохо спит. Эта новость разошлась по всем сказочным королевствам. Королева здоровья решила помочь Русалочке, и она сказала, что помогут ей дети из детского сада «Сказка». Она передала вам цветок желаний. Этот цветок не простой, вы должны будите выполнить все желания королевы и тогда она поможет вернуть здоровье моей дочери». Но для этого мне нужны смелые и здоровые ребята, которые не испугаются в пути трудностей, испытаний опасностями. Передаю вам цветок желаний».

**Ведущий:** Ребята, среди вас есть такие дети, которые не боятся трудностей? А как мы с вами сможем помочь царю Нептуну спасти Русалочку?

**Ведущий:** Оторвем первый лепесток и прочитаем задание королевы Здоровья (отрывает первый лепесток)

Выросли в саду цветки, распустились лепестки

Вдруг повеял ветерок, закружился лепесток

Ты лети - ка лепесток через речку и мосток,

Через озеро и лес от тебя мы ждем чудес

Лишь коснешься ты цветка, мы увидим чудеса

Желаю, чтобы дети рассказали, что они знают о здоровье.

**Ведущий:** Дети, а что надо делать, чтобы быть здоровым?

**Ответы детей.**

**Ведущий:** Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».*

**Ведущий:** Ребята, а какие вы знаете пословицы о здоровье?

**Ведущий:** Давайте вспомним, как мы с вами закаляемся в бассейне. **Ответы детей.**

**Ведущий:** А, закалять свой организм надо постепенно. Мы знаем правило, которого следует придерживаться при закаливании *«Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постепенно».*

***Показ презентации «Мы здоровью скажем – да! Будем здоровые всегда!»***



А сейчас мы с вами проведем специальные **имитационные упражнения:**

«Стрелочка», «Поплавок», «Движение ног по типу «кроля».

*Дети проходят по корригирующим дорожкам здоровья в бассейн.*

**Основная часть**

**(вход в воду)**

**Ведущий:** Ребята, чтобы расколдовать дочь царя Нептуна предстоит долгий и трудный путь и поэтому нам необходимо сделать разминку. Возьмите в руки тубы, повернитесь все направо за направляющим. Держим тубу перед грудью. Под музыку за направляющим вдоль бортиков - марш!

Ходьба:

- на носках, руки вытянуты вперед на уровне груди

- на пятках, туба на плечах

- с высоким подниманием колен, руки перед грудью

- в полуприседе, туба на плечах

- упражнение «Лодочки – гребковые движения руками

- упражнение «Ледокол» - руки с тубой за спину

-бег, обычная ходьба

- упражнение на дыхание

**Ведущий:** Продолжаем выполнять задания королевы здоровья.

(Отрывает второй лепесток)

Выросли в саду цветки, распустились лепестки

Вдруг повеял ветерок, закружился лепесток

Ты лети - ка лепесток через речку и мосток,

Через озеро и лес от тебя мы ждем чудес

Лишь коснешься ты цветка, мы увидим чудеса

Желаю, чтобы дети отправились в царство царя Нептуна,

выполнив игровые задания волшебного куба.

***Задания волшебного куба:***

**Игровое упражнение «Подводный вулкан»** (упражнение выполняется вдоль бортика). По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду несколько раз.

**Игровое упражнение «Морские фигуры»** Дети по карточкам выполняют поплавок, стрелочку, звездочку.

**Игровое упражнение «На буксире»** с тубой (один ребенок тащит другого, который лежит на воде и держится за тубу)

**Игровое упражнение «Подводный тоннель»** с обручами (дети проплывают в обруч «стрелочкой»)

**Ведущий:** а теперь мы поплывем в царство царя Нептуна. Плыть мы будем кролем на груди и на спине. Но прежде, чем мы поплывем, вам надо разогреть мышцы ног перед дальней дорогой.

**Игровое упражнение «Тренировка ног»**

Дети по сигналу делают глубокий вдох, задерживают дыхание, ложатся на воду, выпрямляют руки и ноги. Выполняют ритмичные движения ногами вверх и вниз, как при плавании способом «кроль»

**Ведущий:** а сейчас поплывем в царство царя Нептуна, будем плыть кролем на груди и на спине с тубой в руках.

**Игровое упражнение «Пловцы» (**дети плывут способом «кроль на груди и на спине» с тубой).

**Ведущий:** мы приплыли в царство Нептуна. Здесь очень красиво и интересно. Пришло время опять выполнить задание королевы здоровья (отрывает третий лепесток)

Выросли в саду цветки, распустились лепестки

Вдруг повеял ветерок, закружился лепесток

Ты лети - ка лепесток через речку и мосток,

Через озеро и лес от тебя мы ждем чудес

Лишь коснешься ты цветка, мы увидим чудеса

Желаю, чтобы дети получили заряд бодрости,

поиграв в подвижную игру.

**Подвижная игра «Дельфин и рыбки»**

***Звучит фонограмма веселой музыкальной композиции.***

**Цель игры:**Развитие ловкости, выносливости, активности.

**Описание.** Считалкой выбирается водящий – «дельфин». Дети – «рыбки» передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «дельфин» старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. «Дельфин» не может поймать тех «рыбок», которые спрятались в «рифах» (плавающие обручи) Если водящий – «дельфин» дотронется до играющего раньше, чем он спрячется в «рифах», то считается пойманным. (Проводится 2 -3 раза)

*По окончании игры дети строятся в одну шеренгу вдоль бортика*

**Упражнение на дыхание «Шум морских волн»**

**Ведущий:** Продолжим выполнять задания и оторвем следующий лепесток (отрывает четвертый лепесток)

Выросли в саду цветки, распустились лепестки

Вдруг повеял ветерок, закружился лепесток

Ты лети - ка лепесток через речку и мосток,

Через озеро и лес от тебя мы ждем чудес

Лишь коснешься ты цветка, мы увидим чудеса

Желаю, чтобы дети нашли на дне морском шкатулку с ожерельем.

*Дети ищут ожерелье, которое находится в шкатулке с запиской от Королевы здоровья* «Ребята, вы хорошо справились со всеми заданиями, оденьте ожерелье на Русалочку, и случится чудо. Королева Здоровья»

**Заключительная часть**

*Под музыку выходит грустная Русалочка.*

**Ведущий:** Здравствуй милая Русалочка, наши дети выполнили все задания Королевы здоровья и нашли ожерелье. Она сказала, что это ожерелье творит чудеса. Разреши одеть его на тебя.

*Дети надевают ожерелье на шею Русалочке, и она выздоравливает (улыбается, радуется).*

**Русалочка:** Спасибо вам ребята, благодаря вашей смелости и вашим стараниям, я снова здорова.

**Ведущий:** Русалочка, мы рады, что мы помогли тебе, но у нас остался последний лепесток от королевы здоровья (отрывает пятый лепесток).

Выросли в саду цветки, распустились лепестки

Вдруг повеял ветерок, закружился лепесток

Ты лети - ка лепесток через речку и мосток,

Через озеро и лес от тебя мы ждем чудес

Лишь коснешься ты цветка, мы увидим чудеса

Желаю, чтобы дети с Русалочкой сделали самомассаж и укрепили свое здоровье.

**Русалочка:** Я предлагаю вместе со мной выполнить самомассаж с морскими ежиками.

**Самомассаж с массажными мячами**

**Русалочка:** а теперь я приглашаю вас на танец.

**Музыкально – ритмическая композиция «Солнышко лучистое»**

**Ведущий:** Ребята, зачем надо было выполнять задания королевы Здоровья? А для чего надо было спасать Русалочку? Какие затруднения вы испытывали при выполнении заданий королевы Здоровья? Что вам понравилось больше всего?

**Ответы детей.**

**Русалочка:** Если вы считаете, что вы справились с заданием, на бортике возьмите красный камушек. А если вы затруднялись, возьмите зеленый камушек.

А чтобы вы оставались такими же здоровыми и красивыми, угощаю вас **витаминами**.

Настало время нам проститься и в завершении я предлагаю вам пройти под «Душем здоровья».

**Дети проходят под «Душем здоровья»**

**Ведущий:** Ребята, Русалочка ушла, а нам пора возвращаться в детский сад.

Дети выполняют гребковые движения рук вдоль бортика.

В раздевалке дети после душа растирают полотенцами свое тело, начиная с плечевого пояса, заканчивая ногами.

**Ведущий:** при­глашаем в фитобар отведать угощение фиточай.

Дети проходят по **«тропе здоровья»** и после сушки волос делают **массаж стопы и спины, пьют чай из шиповника.**

**Методическое обеспечение:**

1. Е.В. Харламов «Дыхательная гимнастика», М.: Ростов на Дону – 2004
2. Е.К. Воронина «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
3. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», М.: «Творческий центр» - 2008
4. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками», творческий центр «Сфера» Москва - 2012
5. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: «Педагогическое общество России» - 2006