**Конспект занятия по плаванию в подготовительной к школе группе «Команда пирата Джека Воробья»**

**Инструктор по ФК**

**Васильева Ольга Витальевна**

**МБДОУ «Детский сад №1 «Маленькая страна»**

Программное содержание:

*Оздоровительные задачи:*

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с помощью закаливания

*Образовательные задачи*:

- закрепление плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине»

- совершенствование навыков правильного дыхания в воде

*Развивающие задачи:*

- развивать координацию рук и ног при плавании способом «кроль»

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать взаимовыручку, доверие к товарищу при выполнении упражнений в паре и группе

*Оборудование:*

Пустые бутылочки по количеству детей, обручи, тонущие игрушки, доски для плавания, флажки, корзины, шары не тонущие, разделительная дорожка

*Предшествующая работа:*

Обучение способу «кроль на груди» и «кроль на спине», обучение правилам поведения в воде, беседа о пиратах

Методитеческие приемы

Ход занятия:

Дети входят в зал под пиратскую музыку. Педагог в костюме капитана Джека Воробья.

П. – Всем привет, Я капитан Джек Воробей. Сегодня я набираю новую команду. У вас есть повод доказать, что именно ваша команда самая лучшая, что только в вашей команде - самые быстрые, выносливые сообразительные, внимательные, сильные **пираты**.

П. - Но прежде чем отправиться в путь я должен убедиться, что вы действительно готовы.

**Разминка на суше.**

1. Ходьба на носках с вытянутыми в сторону руками

И.п. – о.с., руки в стороны – 15 секунд.

2. Ходьба на пятках,

И.П. – о.с., согнутые в локтях руки сцеплены за спиной – 15 секунд.

3. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу – 30 секунд.

4. Прыжки

И.п. – о.с., руки на поясе

1- прыжок ноги вместе, 2 - прыжок ноги в стороны – 30 секунд.

5.Ходьба выполнением упражнения на восстановление дыхания:

1 - 3 – руки через стороны вверх – вдох через нос;

4 – опустить расслабленные руки вниз – выдох через рот и нос – 4 раза.

6. «Мельница»

И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища.

Вращение руками вперед, назад – по 5 раз в каждую сторону

7. И.п. – о. с., руки на поясе

Дыханием «рисовать» геометрические фигуры, цифры, буквы в воздухе – 4 раза.

- Сейчас мы разделимся на две команды (жеребьевка-боченок). У меня есть вот такой интересный бочонок. Кто вытянет ленту с синим концом, идет в команду с синим флажком, кто вытянул с красным – в команду с красным флажком.

А теперь сообща придумайте название вашей команде.

Испытание1. *«Поплавок»* - выбор капитана.

Вам необходимо выбрать капитана. Для этого растянемся вдоль бортиков. Капитаном станет тот, кто дольше продержится в воде в «Поплавке». По моему сигналу все глубоко вдыхаем, и погружаемся под воду.

Испытание 2. *«Разминирование»* Наш бассейн заминирован. Вам доверена важная миссия, провести разминирование. Для этого нужно проплыть в туннеле, сделанном из обруча, достать со дна мину и поместить их в эту корзинку. Ныряя в туннель, руки делаем стрелкой над головой, ноги работают в стиле «Кроль»

Молодцы, вот и очистили мы дно от мин.

Испытание 3. *«Переправь бутылку»*

Все **пираты должны быть смелыми**, чтобы в момент кораблекрушения не испугаться и дать сигнал бедствия. Ваша задача передать как можно быстрее бутылку со спасательной запиской. Но при помощи дыхания. Руки в замочек за спиной, руками, корпусом и губами не помогаем.

Это оказалось для вас совсем несложным заданием. Идем дальше.

Испытание 4. *«Переправь раненого»* Пират всегда придет на выручку своему товарищу. (задание в парах)

Встаем в пары, лицом друг к другу. Тот, кто ранен, делает глубокий вдох, ложится на грудь, ноги работают в стиле «кроль», другой спиной идет вперед. А затем меняемся ролями. Тот, кто окажется без пары, ему поможет капитан

Молодцы, все справились с заданием, все смогли переправить своих раненых друзей.

Испытание 5. *Морской бой*. Команда мальчиков против команды девочек. По моей команде вам необходимо перекинуть шары на сторону противника. На чьей стороне окажется меньше шаров, та команда и победила.

Молодцы. Все были активными.

Минутка отдыха. «Коллективная морская звезда». Прямо по курсу «Морская звезда», но какая то необычная. Она состоит из нескольких маленьких. Каждой команде необходимо взяться за руки, руки в стороны, ноги широко расставлены.

Задание 6. «Перевозка груза»

У нас кораблекрушение. Нам надо выгрузить на берег наше имущество. (Ребята перевозят на досках груз на другую сторону). Везем корзину на берег на доске, плывем, а не ходим по дну, обратно возвращаемся, плывя на спине.

Молодцы ребята. Как вы думаете, справились вы с моими заданиями? Возьму я вас к себе в команду? А какое задание было легко выполнить? А сложным, какое задание было для вас? (Счет. Какая команда победила)

Предлагаю в честь, благополучного прохождения всех испытаний устроим себе салют*. «Салют».* В следующий раз я вас жду на корабле.

*Литература:*

1. Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, 2011.